使用说明书 OMRON 欧姆龙

欧姆龙电子计步器
Walking style
HJ-204



■ 感谢您购买欧姆龙产品。
■ 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
■ 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
■ 本说明书兼作产品保证书 / 保修卡。请妥善保管，以防丢失。

■ 本说明书上的插图均为效果图。

企业标准编号：Q/SZK 01-2010

关于 HJ-204

本产品不仅可放在口袋及包中使用，即使是挂在脖子上，也能够计算步数，是一款自由佩带型计步器。每天佩带本产品步行，轻松惬意的开始健康管理吧。

特点

●消耗卡路里・燃烧脂肪量

根据步行的强度与步行时间，显示正确的消耗卡路里・燃烧脂肪量。

●区间计步模式

记录任意区间的测量结果 *。由于每天的步行计数是独立测量，所以便于在参加活动时以及旅行时计步。

* 步数・消耗卡路里・燃烧脂肪量

●达到 10,000 步显示 标记

当 1 天的步数达到 10,000 步时，显示 标记。
※ 在区间计步模式和区间计步记忆画面下不显示。



HJ-204 的使用方法

1 设定 ☞ 7 页



2 佩带 ☞ 13 页



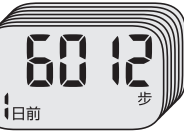

3 步行 ☞ 14 页

• 区间计步模式 （☞ 17 页）

4 查看结果

• 切换显示 （☞ 16 页）
• 记忆功能 （☞ 19 页）





安全注意事项

请在使用之前仔细阅读本使用说明书。

●在使用说明书中使用的警告符号与注意图标，是为了正确而安全地使用本产品，防止对您和他人的人身及财产造成伤害。

●表示符号与含义如下所示。

警告符号

⚠警告	错误使用时，可能会导致人员的死亡或者重伤。
⚠注意	错误使用时有发生人员伤害和物品损坏 * 的可能性。

* 物品损坏是表示有关房屋，家产以及家畜，宠物的损害。

图记号例

	●图标是表示强制（必须遵守的事项）。（左图是表示“一般的强制”）
	⃠ 该图标是表示禁止（不允许做的事项）。（左图是表示“一般的禁止”）
	⑩符号是电子信息产品污染控制标志。（表示本产品的环保使用期限为 10 年，并且可以回收利用，不应随意丢弃。不包括干电池。）

⚠警告

使用时

进行节食或运动疗法时，请勿自行判断，必须得到医生或者专家的指导。

- 自行判断，将会伤害到健康。



⚠警告

电池的保管

请勿将电池放在幼儿触手可及之处。
- 幼儿会有吞食电池的危险。万一有幼儿吞食了电池，请立即与医生联系。



请勿加热电池或投入火中。
- 金属锂的熔解，将会产生剧烈破裂，导致火灾。



保管

请勿保管在幼儿触手可及之处。
- 万一幼儿吞食了小的部件，请立即与医生联系。



⚠注意

使用时

请勿用挂绳来回甩动本产品。
- 可能会引起损伤。

请勿将本产品放置于裤子的后袋中。
- 以防止受伤或损坏本产品。



⚠注意

电池的保管

请正确放入电池的 ⊕⊖ 极。

- 由于电池发热，漏液，破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。

请使用指定的电池。

- 由于电池发热，漏液，破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。



注意

- 请勿擅自拆卸或改装本产品。
- 请勿强烈撞击、摔落或踩踏本产品。
- 本产品不防水。请勿用水洗或用湿手触摸。可能导致本产品出现故障。
- 使用完的电池，请按照当地的废弃规定进行处理。



- 废弃本体时，请先将电池取出后再进行处理。



各部位的名称和附属品

包装盒内附有以下物品。
如果发现缺少任何一个物品，**请拨打客户服务热线咨询**。（☞ 封底）

本体

OMRON

显示部

更换电池图标

▼记忆 按钮

▲显示 按钮

−区间 按钮

挂绳　　挂绳用的锁扣



试用电池（本体内已装有电池）

使用说明书（本书：附欧姆龙产品保证书）

合格证

顾客服务一览表

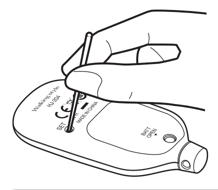
有毒有害物质或元素含有表

设定时间・体重・身高

开始设定时

注意 请在设定之前掌握体重。

1 按下 SET 按钮

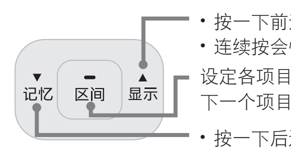




上述显示之后，转为时间设定显示，“小时”闪烁。

注意 请勿用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

使用的按钮



- 按一下前进 1 步
- 连续按会快进

设定各项目后移动到下一个项目

- 按一下后退 1 步
- 连续按会快退

参考 设定途中如停止 5 分钟以上，显示将消失，设定恢复到出厂时的状态。

2 设定“小时”

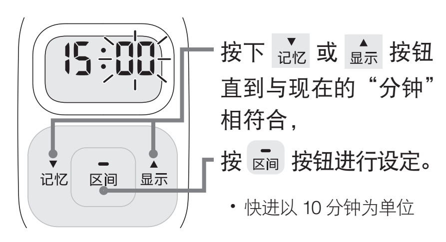


按下 记忆 或 显示 按钮直到与现在的“小时”相符合，

按 区间 按钮进行设定。

- 24 小时显示
- 快进以 1 小时为单位

3 设定“分钟”

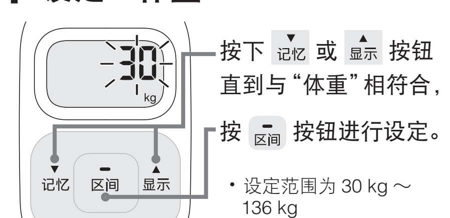


按下 记忆 或 显示 按钮直到与现在的“分钟”相符合，

按 区间 按钮进行设定。

- 快进以 10 分钟为单位

4 设定“体重”

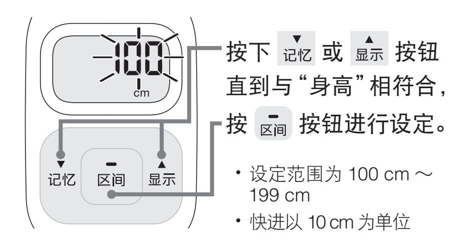


按下 记忆 或 显示 按钮直到与“体重”相符合，

按 区间 按钮进行设定。

- 设定范围为 30 kg ～ 136 kg
- 快进以 10 kg 为单位

5 设定“身高”

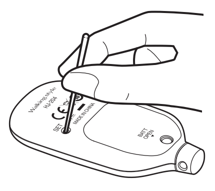


按下 ▼记忆 或 ▲显示 按钮直到与“身高”相符合，按 ‒区间 按钮进行设定。

- 设定范围为 100 cm ～ 199 cm
- 快进以 10 cm 为单位

到这里为止，设定就全部结束了。

更改设定时



按下 SET 按钮。

显示为时间设定。

请从“设定时间·体重·身高”（ 8 页）的步骤 2 开始操作，进行更改。

参考

- 所设定的值与包含当日数据在内的所有测量值不会被删除。
- 在更改设定时，如停止 5 分钟以上不进行任何操作，则恢复为显示当日步数。

电池的寿命与更换

“ ”闪烁时，请及时更换新的电池（CR2032）。

注意 如果取下电池，所设定的值与**包括当日数据在内的所有测量值将被删除。请重新设定。**
“设定时间 · 体重 · 身高”（ 7 页）

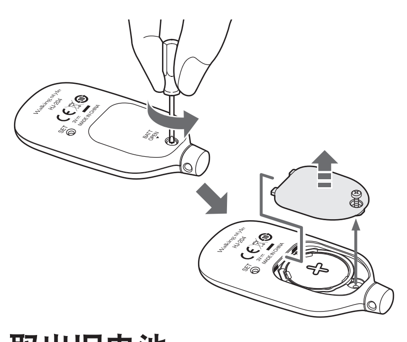
参考

- 测量值等如需保留，请务必预先保存。
- 附属的电池为试用电池。电池的寿命可能会提前结束。

电池的更换方法

1 打开电池盖

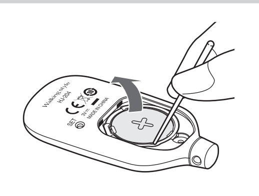
使用市场销售的螺丝刀，松开电池盖的螺丝，打开电池盖。



2 取出旧电池

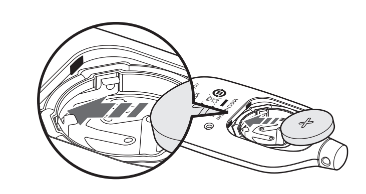
使用细小且结实的棒取出旧电池。

注意 请勿使用金属制的小钳子、螺丝刀等。



3 安装电池

将电池的“+”极朝上,按照箭头方向安装。



4 盖上电池盖

先插入电池盖的突出部分，拧紧螺丝。



客户服务热线

400-770-9988



服务时间

周一至周五 8:45-17:45

节假日休息

销售商

欧姆龙健康医疗（中国）有限公司

大连市保税区 IC-45-1 号

电话：0411-87317201

邮编：116600

制造商

展科电子（深圳）有限公司

深圳市宝安区西乡臣田工业村

第 31 栋 2 楼靠西

电话：0755-29701188

邮编：518102



9061454-6A

开始步行吧

正确的佩带方法


放入口袋中


放入包中


挂在脖子上

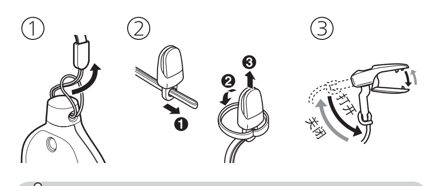
※ 请勿放入裤子后侧的口袋，以免坐下时损坏本产品。

※ 请使用附属的挂绳。

注意 为防止摔落或在洗衣服时忘记将计步器取出，**请使用附属的挂绳和锁扣。**

挂绳和锁扣的安装方法

① 将挂绳系在计步器上
② ①的挂绳上带有锁扣
③ 打开锁扣，扣在衣服上



注意 强行拉开将导致衣服等损坏。

开始步行



计算步数。

注意 开始测量之前必须设定好时间・体重・身高。（☞ 7 页）

关于计算步数

开始步行后，为了防止计数错误，显示不会增加。步行 4 秒以上之后，追加显示之前的步行数据。（步行刚开始的 4 秒钟内，虽然显示不会改变，但是会进行计步。）

参考 关于省电功能

为了减少电量消耗，在不进行任何按钮操作的状态下持续 5 分钟以上，显示“SLEEP”后，显示将会消失。



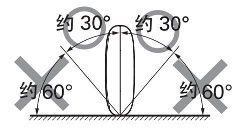
按下任意按钮，将再次显示。

即使是显示消失的状态下，步数也会被计数。

无法正确测量时的使用方法

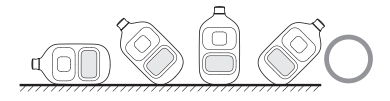
- 计步器未与地面保持垂直时

  计步器的正面与地面夹角小于约 60 度或是水平时

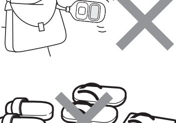




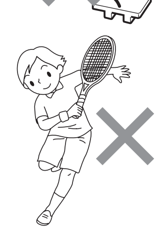
※ 如计步器与地面垂直，则即使倾斜或倒置计步器，也能够计步。



- 在无规律晃动的背包中
- 垂挂在腰上或背包上
- 类似脚板蹭着地面的行走方式

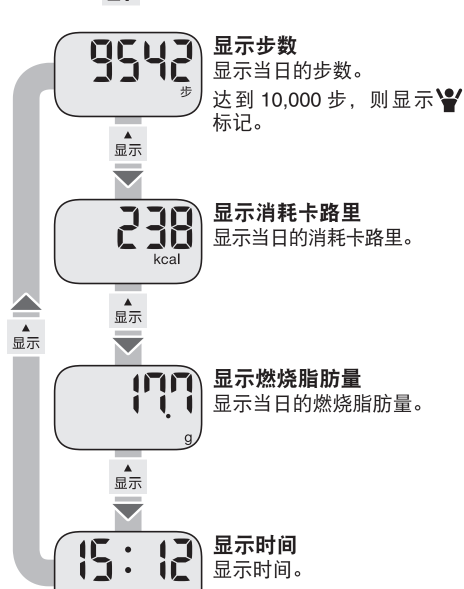


- 穿着凉鞋、拖鞋、木屐等行走
- 在拥挤场所行走时步法混乱
- 非常缓慢地步行
- 一会儿站起来一会儿坐下去
- 步行以外的运动
- 上下楼梯或爬陡坡
- 乘坐交通工具



关于当日画面

每次按下 ▲显示 按钮，以切换到下一个内容。



显示步数
显示当日的步数。
达到 10,000 步，则显示 标记。

显示消耗卡路里
显示当日的消耗卡路里。

显示燃烧脂肪量
显示当日的燃烧脂肪量。

显示时间
显示时间。

区间计步模式

注意 在区间计步模式中，**无法察看当日数据和记忆**，所以请加以注意。另外，记忆功能也无法使用。

开始

※ **上一次的区间计步数据被删除。**如有必要，请在开始前预先保存数据。

※ 在记忆画面下按 区间 按钮，会显示当日的步数。

1 按 区间 按钮 2 秒钟



在区间计步模式中，▛ 旋转，表示正处于区间计步模式。

2 开始步行

每次按下 显示 按钮，按照步数、消耗卡路里、燃烧脂肪量、时间的顺序切换显示内容。

退出

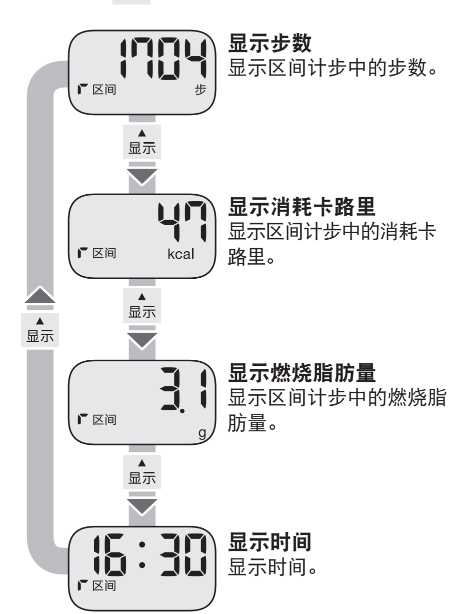
※ 区间计步记忆只保存 1 次的数据。

1 按 区间 按钮 2 秒钟

区间计步模式结束后，按 记忆 按钮察看结果。
“记忆功能”（☞ 19 页）

关于区间计步模式画面

每次按下 ▲显示 按钮，以切换到下一个内容。



显示步数
显示区间计步中的步数。

显示消耗卡路里
显示区间计步中的消耗卡路里。

显示燃烧脂肪量
显示区间计步中的燃烧脂肪量。

显示时间
显示时间。

记忆功能

可以查看过去所记录的测量值。

1 日内的测量值（步数、消耗卡路里，燃烧脂肪量），将在时间变为“0:00”时自动记录，显示返回到“0”。

1 按 ▲显示 按钮，选择想要看的显示内容

2 按 ▼记忆 按钮，确认测量值

每次按下 ▼记忆 按钮，以切换到下一个内容。长按，则自动切换显示，返回到当日数据。

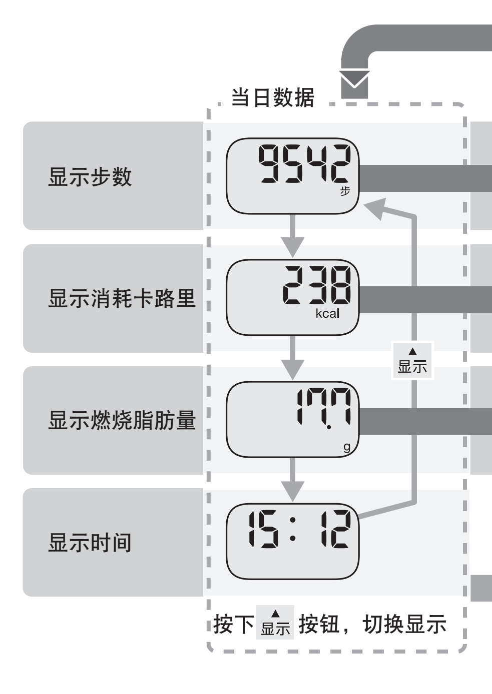


按 ▬区间 按钮，则可从任何一个画面返回到当日数据。

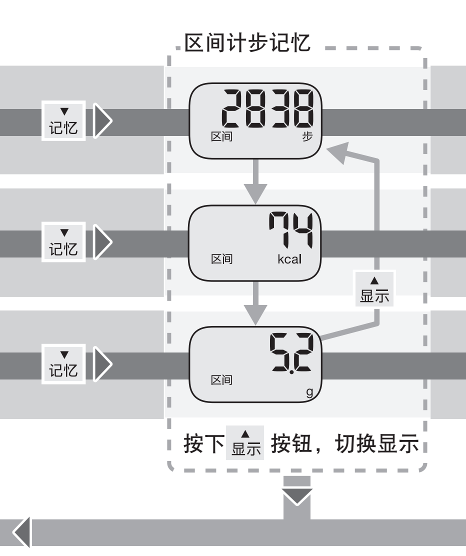
注意 在记忆画面显示下，无法开始区间计步。“区间计步模式”(☞ 17 页)

参考 在不进行任何按钮操作的状态持续 1 分钟以上，则返回到当日数据。

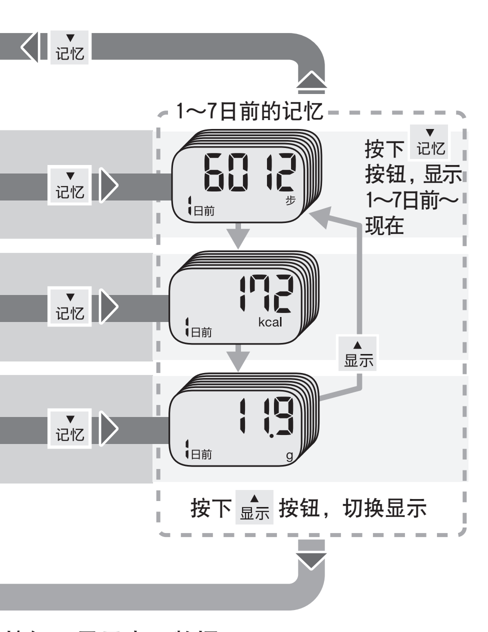
记忆功能的操作按钮



当日数据
显示步数
9542
步
显示消耗卡路里
238
kcal
显示燃烧脂肪量
17.7
g
显示时间
15：12
▲
显示
按下 ▲显示 按钮，切换显示



按下 区间



记忆
1～7日前的记忆
记忆
6012
1日前
步
按下 记忆 按钮，显示1～7日前～现在
记忆
172
1日前
kcal
显示
记忆
11.9
1日前
g
按下 显示 按钮，切换显示

按钮，显示当日数据

保养与保管

关于保养

请经常保持清洁。
机身上的污垢请用干而柔软的布擦干净。
污垢特别难擦时，请用干而柔软的布蘸点水或中性溶剂擦干净。



注意 请勿将水溅入机身内部。

■保养和保管的注意事项

去除污垢时，请勿使用汽油、稀释剂等挥发性液体。



请勿放在以下场所保管。

- 经常接触到水的场所
- 受高温、多湿、阳光直射、灰尘、含盐分等空气影响的场所
- 有倾斜、振动、冲击的场所
- 化学药品的保管场所及产生腐蚀性气体的场所

请勿保管在幼儿触手可及的场所。
长期(3 个月以上)不使用时,请取出电池后保管。

※ 如果不遵守以上注意事项及其它正确的使用方法，我们将不负质量上的责任。

如有疑问时

现象	原　因	处理方法
电池显示闪烁	电池电量即将耗尽	请及时更换新的电池（CR2032）（☞ 11 页）
没有任何显示	进入省电模式	请按下 ▼记忆 或 ▬区间 或 ▲显示 按钮（☞ 14 页）
	电池的正负⊕⊖极方向安装错误	请正确调整电池的方向（☞ 11 页）
	电池电量已耗尽	请及时更换新的电池（CR2032）（☞ 11 页）
显示值有误	佩带的方法有误	请阅读“正确的佩带方法”部分（☞ 13 页）
	行走无规律	请随时注意按照一定的节奏，有规律的行走（☞ 15 页）
	设定值有误	请更改设定（☞ 10 页）
显示内容异常 / 无法进行按钮操作		请重新放入电池（☞ 11 页）

如果上述方法都不能正常使用时，**请拨打客户服务热线咨询**。（☞封底）

参考 本产品在故障、修理时，设定的时间、体重、身高与记录的测量值将全部清除。我们建议您把测量结果记录到纸上。

规 格

产品名称	欧姆龙电子计步器 Walking style HJ-204（HJ-204-SH）
电源电压	DC3V（锂电池 CR2032×1 个）
显　示	步数　0 步～ 99,999 步 消耗卡路里　0 kcal ～ 99,999 kcal 燃烧脂肪量　0.0 g ～ 9,999.9 g 时间　0:00 ～ 23:59
记　忆	步数 消耗卡路里 燃烧脂肪量 1 ～ 7 天的数据 区间计步模式为 1 次数据
设　定	时间　0:00 ～ 23:59（24 小时显示） 体重　30 kg ～ 136 kg（1 kg 为单位） 身高　100 cm ～ 199 cm（1 cm 为单位）
使用温湿度	－ 10 ℃～＋ 40 ℃ • 30% RH ～ 85% RH
运输和保存温湿度	－ 20 ℃～＋ 60 ℃ • 30% RH ～ 95% RH
运行大气压力	860 hPa ～ 1060 hPa
运输和保存大气压力	500 hPa ～ 1060 hPa
电池寿命	约 1 年 6 个月 *（按每日使用 4 小时计）
外形尺寸	宽 35.5 mm× 高 68.5 mm× 厚 11.0 mm
重　量	约 19 g（含电池）
附属品	挂绳、挂绳用的锁扣、 试用电池（CR2032×1 个、内置）、 使用说明书（附欧姆龙产品保证书）、 合格证、顾客服务一览表、 有毒有害物质或元素含有表

如因规格或外观之改良而有变更时，恕不预告。

* 根据本公司的试验条件，使用新电池。

欧姆龙产品保证书

1. 欧姆龙产品从购买之日起，凭购物发票享受一年的免费保修。
2. 我方对因下列使用者个人的原因而造成的故障将不提供免费保修服务。

   如：

   a) 擅自拆装、改装该产品而造成的故障；
   b) 在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障；
   c) 因缺乏合理的保养而造成的故障；
   d) 没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障；
   e) 因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等等。
3. 保修范围外的维修服务，将按规定收费。
4. 在要求提供保修服务时，**请拨打客户服务热线咨询**。

保 修 卡

产品型号：________	姓名：________
购买日期：________	地址：________
销售店名：________	邮政编码：________
地址：________	联系电话：________

销售店的印章 ________